

| FRÜHJAHR 2021 | MODUL-INHALTE |
|---|--|
| <p>Modul 1:</p> <p>SAMSTAG: 10 APRIL 10.00 BIS 14.00 UHR</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die 5 Wandlungsphasen nach der TCM im Zusammenhang mit den Wechseljahren • 4 Phasen der Wechseljahre • Grundursachen der Symptome von PMS & Wechseljahres-Symptomen verstehen lernen anhand des Gesundheitspuzzles verstehen lernen • Die Qualitäten des Frühlings • Die Ernährung mit Wildkräutern und gute Gründe für das Sammeln und essen • Regeln für das gesunde und sichere sammeln von Wildkräutern • Inhaltsstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe) im Frühjahr Bitterstoffe wichtig • Wildkräuter: Brennnesseln und Löwenzahn • Unsere Leber und Galle, Funktion und warum so wichtig in den Wechseljahren • Sonstige alternative Bittermittel |
| <p>Modul 2:</p> <p>SONNTAG: 25. APRIL 10.00 BIS 14.00 UHR</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Heilkraft der Wurzeln und Hauptinhaltsstoffe (Gerbstoffe etc.) • Die wichtigsten Detox- und Bitterpflanzen im Frühjahr (Mariendistel, Gänseblümchen, Schafgarbe, Frauenmantel, Weißdorn, Wermut) • Vorstellung und praktische Durchführung von effektiven, sanften Detox-Kuren • Tee-Kräuter Rezept für die Detox-Kur • Theorie zur Herstellung einer Mariendistel-Tinktur für die Detox-Kur <p>➤ Ihr bekommt eine Tüte Detox-Tee-Mischung</p> |
| <p>Modul 3:</p> <p>SONNTAG: 30. MAI 10.00 BIS 14.00 UHR</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Beschreibung der wichtigsten Wurzeln für die Beschwerden der Wechseljahre (Beinwell, jap. Knöterich und Girsch) • Besondere Inhaltsstoffe der verschiedenen Wurzeln, die für die Wechseljahre wichtig sind • Fotomaterial zu den besprochenen Wildpflanzen • Ätherische Öle für die Entgiftung <p>➤ Für die Praxis benötigt: Weißdornblüten für die Weißdorn-Tinktur</p> |

SOMMER

Modul 1:

SAMSTAG: 26.06.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Über das Ernten, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern
- Herz und Dünndarm im Bezug auf die Hormonbalance
- Hormon-Syntheseweg
- Vorstellung von den wichtigsten Herzpflanzen (Weißdorn, Herzgespann, Melisse)
- Rose und ätherische Geranium-Öl (Rosen- und Geranium-Wasser)
- Geheimes Anti-Aging-Elixier Tee-Rezept
- Rezepte für einen natürlichen Sonnenschutz (Gesicht und Körper)

Modul 2:

SAMSTAG: 31.07.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Auswirkung von Stress auf die Hormongesundheit
 - Vorstellung der wichtigsten Pflanzen zur Beruhigung und Entspannung (Johanniskraut, Melisse, Lavendel)
 - Vorstellung ätherischer Öle für die Entspannung und zur Herstellung für das seelische Gleichgewicht (Bergamotte, Lavendel, Wildorange)
 - Herstellung eines Tees zur Entspannung und gegen Hitzewallungen
 - Herstellung von einem Anti-Stress-Roll-on mit ätherischen Ölen
- Du benötigst für die Herstellung des Anti-Stress-Roll-ons die zugeschickten ätherischen Öle

Modul 3:

SAMSTAG: 28.08.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Magen-Darmgesundheit und Auswirkungen auf unser Hormonsystem
 - Vorstellung der wichtigsten Pflanzen für die Herstellung eines Magen-Darm Tees und zwei Grund-Rezepte dafür
 - Vorstellung der wichtigsten Heilpflanzen für den Magen-Darm-Trakt (Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille, Pfefferminze, Flohsamen und Leinsamen)
 - Vorstellung der ätherischen Öle bei Magen-Darbeschwerden
 - Vorstellung der Süßholzwurzel und ihre besonderen Eigenschaften auf unser Hormonsystem
 - Herstellung einer Süßholzwurzel-Tinktur
- Du benötigst die von uns zugesandte Süßholzwurzel zur Herstellung einer Tinktur

HERBST

Modul 1:

SAMSTAG: 25.09.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Vorstellung von Baldrian, Hopfen und Passionsblume bei hormonellen Beschwerden
 - Erklärung unseres Immunsystems
 - Immunsystemstärkende Früchte/Pflanzen (Hagebutten, Holunderbeeren, Schlehen, Sanddorn)
 - Immunsystemstärkende ätherische Öle
-
- Praxisteil: Herstellung von Spitzwegerich-Honig

Modul 2:

SAMSTAG: 30.10.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Vorstellung von Räucherpflanzen
 - Unsere Lunge und lungenstärkende Pflanzen (Lungenkraut, Thymian, Spitzwegerich)
 - Erkältungs-Tee Rezepte (Lindenblüten, Holunderblüten, Alant und Mädesüß, Engelwurz)
-
- Praxisteil: Herstellung einer Erkältungs-Salbe

Modul 3:

SAMSTAG: 20.11.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Vorstellung und praktische Durchführung einer Darm-Kur
 - Dazu gehörige Pflanzen: Topinambur, Flohsamen, Leinsamen, Beifuß
 - Ätherische Öle gegen Heißhunger und Gelüste
 - Rezepte für ätherische Ölmischungen
-
- Herstellung eines Deodorants

WINTER

Modul 1:

SAMSTAG: 11.12.21
10.00 BIS 14.00 UHR

- Erklärung Niere und Blase
 - Reizblase: Erklärung im Zusammenhang mit Hormonen
 - Nieren und Blasenpflanzen (Birke, Goldrute)
 - Ätherische Ölmischungen bei Reizblase
 - Rezepte für Nieren-Blasentee
- Herstellung eines Körperöls mit deiner persönlichen Duftnote

Modul 2:

SAMSTAG: 29.01.22
10.00 BIS 14.00 UHR

- Die Haut als Entgiftungs-Organ
 - Haut und Haargesundheit in den Wechseljahren
 - Östrogenartig wirkende Substanzen und die Auswirkung auf unser Hormonsystem
 - Vorstellung geeigneter Öle und Pflanzenwässer zur Hautpflege
- Herstellung eines Gesichts-Peelings

Modul 3:

SAMSTAG: 26.02.22
10.00 BIS 14.00 UHR

- Herstellung von Kosmetika ohne schädliche Begleitstoffe
- Kräuter und Pflanzen für die Schönheit (Zinnkraut, Rose, Gänseblümchen, Sanddorn-Fruchtfleisch-Öl)
- Wichtige Winterkräuter zum Essen und Verwendung in der Küche
- Vorteile von Gräser und Sprossenzucht im Winter
- Q & A und Vorstellung weiterer Kurse

